

10 valkuilen voor alledaagse stress

en hoe ze
te vermijden

In dit e-book lees je meer over stress en welke valkuilen je het beste kunt vermijden...

Stress is de oorzaak van 80% van de meeste klachten. Het loont daarom om meer inzicht te krijgen in patronen en mogelijke oplossingen om je gezondheid en gevoel van welbevinden te vergroten. Aanhoudende stress ondermijnt je fysieke, mentale en emotionele weerstand. Wanneer je stress steeds meer leert ombuigen zal je meer innerlijke rust en energie ervaren.

Een leven zonder stress is vrij utopisch in een samenleving als de onze. Het is een hele uitdaging om alle bordjes in de lucht te houden en tegelijk goed voor jezelf te zorgen. Het beter leren hanteren van stress is echter wel heel goed mogelijk. Ik hoop dat je met dit e-Book meer inzicht krijgt en manieren vindt om anders met stress om te gaan. Je kunt omstandigheden niet altijd vermijden of veranderen, wel de manier waarop je tegen dingen aan kijkt. Elke stap hoe klein ook is pure winst voor jou en je gezondheid.



Inhoud

Inleiding 'Allerdaagse stress'	pag. 3
Wat is stress?	pag. 4
Positieve stress	pag. 4
Permanente stress	pag. 5
10 Valkuilen voor stress	pag. 7
Tips	Pag. 12
Over Melanie	pag. 13
Workshops en trainingen	pag. 14
Nawoord	pag. 15

Alledaagse stress is bijna niet te vermijden in een samenleving als die van ons



Ik ben Melanie Raaijmakers, oprichter van o.a. WorkMassage. Als vitaliteitstrainer en massagetherapeut ontwikkel ik diensten en producten die bijdragen aan een gezonde werk- en leefstijl.

Ik kan urenlang over stress vertellen.

Als ervaringsdeskundige heb ik natuurlijk ook vele valkuilen uitgeprobeerd. Heb jij dat ook? Of je nu een baan hebt, op school zit of een gezin runt (of combinaties hiervan), je kent vast momenten van stress in het leven. Dat is ook helemaal niet erg. Als er maar genoeg momenten van ontspanning volgen. Wanneer je uit balans raakt is het tijd om je te verdiepen hoe je stress opbouwt en weer kunt reduceren. Stress is een patroon dat je kunt veranderen.

Tijdens mijn opleidingen als Stresscounselor, Massagetherapeut en NLP Master Practitioner heb ik geleerd om mijn stress verhogende gedachten te verkennen, stress signalen te herkennen en daardoor andere keuzes te maken. Dit proces is zo interessant dat ik graag mijn inzichten met je deel. Ik heb met al mijn ambities en wilde plannen wel eens tegen overspannenheid aan gezeten. Ik wil graag veel en snel. Prima recept voor stress dus.

Ik heb geleerd om prioriteiten te stellen en me regelmatig af te vragen: doe ik wat ik belangrijk vind en doe ik mijn werk met rust, plezier en voldoening? Dat gun ik jou ook! Ik ben erg benieuwd hoe jij om gaat met stress en welke tools voor jou werken. Tijdens de in company workshops die ik geef ben ik telkens weer verrast door de creatieve oplossingen die mensen vinden om hun reactiepatroon op stress om te buigen.



Wat is stress?

De mooiste definitie die ik tegen ben gekomen is deze van Albert Sonneveld: "Stress is de psychologische en lichamelijke spanning die optreedt als het verschil tussen moeten en kunnen langdurig te groot is."

Wanneer de draaglast groter is dan de draagkracht raak je overbelast. Stress is een vorm van spanning die optreedt als reactie op langdurige druk van binnenuit of van buitenaf. Je stelt hoge eisen aan jezelf of je wilt voldoen aan de eisen van buitenaf.

Positieve stress kan je vooruit helpen waar negatieve stress ondermijnend is voor je gezondheid en je humeur. Stress is een patroon dat je kunt veranderen.

Positieve stress

Positieve stress is de spanning die je voelt als je iets nieuws of leuks gaat doen.

Bijvoorbeeld je eerste date, een examen doen of om loonsverhoging vragen. Hoewel er mensen zijn die hier absoluut geen moeite mee hebben zullen anderen tijdelijk stress ervaren. Je hart klopt sneller, je transpireert, je ademt oppervlakkiger, je spieren spannen zich en je bent super alert. Klaar voor actie! Dat is ook precies de bedoeling. Stel dat je op een moment van een belangrijke gebeurtenis niet oplet of in slaap valt!

Na gedane arbeid kom je tot rust, waarbij lichaam en geest weer in balans komen. Stresshormonen cortisol en adrenaline worden afgebroken en afgevoerd. Je kunt weer bijkomen en opladen. Deze afwisseling van spanning en ontspanning is gezond. Het houdt je actief en alert. Blijft de boog echter gespannen zonder voldoende rustmomenten dan kan positieve stress omslaan in permanente stress.



Permanente stress

Permanente stress kan weken, maanden of zelfs jaren duren. Dit is een sluipend proces. Je hebt het niet altijd in de gaten. Er staat ook geen tijdsduur voor, dat verschilt per persoon. Daarom geeft je lichaam signalen af. Als jij in de drukte niet merkt dat je overbelast raakt helpt je lichaam je daarbij.

Denk aan signalen als:

- concentratiestoornis
- hoge bloeddruk
- gespannen spieren
- hoofdpijn
- piekeren
- lusteloosheid
- snel geïrriteerd raken
- hartkloppingen
- lastige kwaaltjes krijgen
- meer of minder eten en drinken
- je isoleren voor je omgeving

Wanneer je enkele signalen herkent kun je 2 dingen doen.

Ze negeren of er naar luisteren. Soms gaan klachten vanzelf over. Blijven de signalen terugkomen dan kun je ze beter serieus nemen. Anders liggen overspannenheid of burn-out op de loer.

Veel mensen hebben daar echter moeite mee.

Gedachten als: "Ik moet niet zo zeuren", "Het gaat vanzelf wel weer over" of "Marietje doet het ook en die hoor je toch ook niet klagen?" kunnen hierbij in de weg zitten. Dan heb je te maken met een negatief oordeel over je klacht wat genezing in de weg staat.



Permanente stress klachten gedragen zich net als lastige kinderen: ze blijven terug komen. Stuur je ze weg, dan staan ze 10 minuten later weer voor je neus. En nu blèren ze nog harder dan de eerste keer. Logisch, ze willen aandacht. Aandacht die ze niet krijgen.

Aandacht geven aan een klacht of signaal lijkt een tijdverslindende bezigheid maar zal uiteindelijk tijd besparen. De energie die je kwijt bent om ondanks alles overeind te blijven is vele malen groter dan op onderzoek uit gaan hoe het anders kan. Een lichaam met veel stress is blessure gevoeliger, heeft minder weerstand en brandt eerder op. Zonde!

Wat voor de ene persoon stress oplevert kan voor de ander een uitdaging zijn. Omdat we allemaal verschillend zijn zullen oorzaken en signalen van stress voor iedereen anders zijn. Waar de automobilist zich ergert aan steeds langere files kan je collega boos worden op een lastige klant. Jij kunt altijd in de verkeerde rij staan of je moeder wil bij je komen wonen. Bij alle voorbeelden kun je zowel verheugd of verschrikt reageren. Dat hangt af van hoe je over de situatie denkt.

“Hé, een boze klant die de moeite neemt om me te bellen. Eens kijken hoe we onze dienstverlening kunnen verbeteren”, “Goh mam, wat fijn om te horen dat je zo graag bij me bent. Zullen we samen naar een oplossing zoeken die voor beiden werkt?” of “Weer een file, heb ik een mooi excuus om niet op die vergadering te verschijnen.” Helaas schakelen we niet zo snel van probleem naar oplossing. Was het maar zo simpel.

- Onze emotie of overtuiging over de situatie bepaalt onze reactie.
- We vinden dat het niet onze schuld is dus zoeken we ook geen oplossing.
- We reageren uit automatisme en blijven in een actie reactie patroon hangen.



10 valkuilen voor stress

Elke eigenschap is een kwaliteit. Pas als je er in door schiet wordt het een valkuil.

1. Stressverhogende gedachten

Een mens heeft zo'n 40.000 gedachten per dag waarvan het merendeel steeds terugkomt. Als een doorlopende voorstelling. Gemiddeld is 70% hiervan negatief. Dat begint al bij het opstaan "Weer die vervelende collega, ik ben niet goed genoeg, wat ik wil lukt toch niet" etc. Negatieve gedachten zorgen voor negatieve gevoelens. Er zijn diverse technieken die je kunnen helpen je gedachten en opvattingen om te buigen naar werkbare zonder dat je de realiteit uit het oog verliest.

Baal je dat je in de file zit dan kun je jezelf opfokken door te denken dat jij altijd degene bent die in de file staat. Dat je afspraak verpest is, dat ze je niet meer hoeven, dat jouw tijd wordt afgenomen, dat het oneerlijk is en je beter niet meer

zus of zo kunt doen. Deze reeks gedachten worden steeds sterker.

Je zit in een spiraal die stress verhoogt. Je bloeddruk stijgt met je hartslag mee. Voor de meeste mensen zijn files niet leuk. Ik heb nog niemand ontmoet die ze opzoekt en achteraan aansluit. Omgaan met tegenvallers is makkelijker wanneer je op zoek gaat naar kleine winstpuntjes voor jezelf.

Kun je handsfree een oude vriend bellen, een ontspanningsoefening doen of je spieren trainen met file fitness? Volgende keer een andere route of tijdstip kiezen? Wat zijn je opties?

Tip: Welke winst, hoe klein ook, kun je halen door anders over de situatie te denken? Houd de stress op een acceptabel niveau die past bij de situatie.

Relativeren helpt.



2. Perfectionisme

Je stelt hoge eisen aan jezelf en anderen. Vaak leg je de lat voor jezelf nog het hoogst. Je houdt van kwaliteit en doet het niet voor minder. Dat is een mooie eigenschap. Deze eigenschap kan echter een valkuil worden als je door te hoge eisen niet aan iets begint omdat je bang bent dat het nooit zo mooi of groots wordt als je zou willen. Dan is je droom beter dan een teleurstelling en stel je de uitvoer uit.

Een andere valkuil bij perfectionisme is dat je nooit de voldoening krijgt die je verdient. Je bent nooit tevreden met het resultaat, het kan altijd beter!

Tip: Wanneer is goed ook goed genoeg voor jou? Wanneer je soms genoeg neemt met minder houd je tijd en energie over voor andere dingen. Kijk naar wat er is, niet wat er niet is. Dat geeft voldoening en energie.

3. Teveel willen in korte tijd

Mensen die snel enthousiast zijn voor dingen, ambitieus zijn of minder gestructureerd werken kunnen hun dagen te vol inplannen. De kans dat een afspraak uit loopt of zich een onverwachte gebeurtenis voordoet is groot. Je planning komt onder druk te staan en daarmee jijzelf ook. Je wordt ongeduldig en gehaast. Er is geen ruimte om tegenvallers op te vangen. Wanneer je dagelijks een wedloop houdt om je agenda af te werken loop je jezelf makkelijk voorbij. Je vergeet waar het echt om draait en kunt minder goed prioriteiten stellen.

Tip: Blok dagelijks tijd voor jezelf in. Zo blijf je in contact met je behoeften en kun je prioriteit geven aan wat je belangrijk vindt. Dit kan een wandeling zijn, een schrijfmoment of een korte meditatie. Zo blijf je uit de waan van de dag.

4. Multitasken

Terwijl je aan de telefoon zit check je je email, stuurt een update naar Facebook en knabbel je aan een broodje achter je bureau. Multitasken kan het gevoel geven van efficiëntie. Uit onderzoek is echter het tegendeel gebleken. Wanneer je naar de radio luistert en probeert een boek te lezen vang je van alles op maar kun je daarna 2 verhalen vertellen? Taken die afzonderlijk worden uitgevoerd zijn sneller klaar met vaak een beter resultaat. Wellicht zijn er wel goede werk-bare combinaties te vinden zoals tandenpoetsen terwijl je tv kijkt. Of breien en een gesprek voeren. Pas wanneer je een van de activiteiten op de automatische piloot kunt doen werkt het. Bellen in de auto is om die reden verboden nadat bleek dat we onszelf hierin overschatten.

Tip: Wanneer je je richt op 1 taak tegelijk kun je je beter focussen en heb je meer plezier van je werk. Draai het eens om: is het niet heerlijk om met aandacht behandeld te worden?

5. Groot verlangen naar bevestiging

Gehoord en gezien worden zijn een van de belangrijkste basis behoeften van een mens. Wanneer je je niet gezien voelt (vanuit opvoeding, school, werk of omgeving) blijf je daar vaak naar op zoek. Deze legitieme behoefte maakt je wel afhankelijk van anderen. Je bent er (onbewust) zo op gericht het goed te doen voor iedereen dat het kan gebeuren dat je je eigen grenzen vergeet. Je zit in een spagaat om aan alle verzoeken te voldoen en haast je om alle afspraken na te komen. Van een compliment voel je je goed maar als dat betekent dat je er elke dag voor moet overwerken is de prijs in verhouding te hoog. Hiermee kun je jezelf onnodig uitputten.

Tip: Zoek bevestiging bij mensen van wie je het daadwerkelijk krijgt en die belangrijk zijn voor jou. Accepteer dat niet iedereen je hierin tegemoet komt. Erken je behoeften. Nee is ook een antwoord waar een ander aan kan wennen.

6. Jezelf vergelijken met anderen

Wanneer je jezelf vergelijkt met anderen kan dat een gevoel van blijdschap geven of jaloezie opwekken. Kun je genieten van andermans successen dan levert dit je inspiratie en motivatie op voor je eigen projecten. Voel je juist kleiner worden dan komt dat door het oordeel wat je erover hebt. Of het verwijt wat je jezelf maakt. "Ik ben al zo lang bezig en het schiet niet op, hij/zij is veel beter" Besef dat elke situatie tijdelijk is. Dat geldt voor tegenvallers en voor successen. Het ontwikkelen van een milde blik naar jezelf geeft je ruimte voor nieuwe mogelijkheden.

Tip: Voel je je kleiner worden denk dan aan mensen die het nog erger hebben dan jij. Het klinkt raar maar het kan je uit de put helpen. Bekijk vakantiefoto's waar je op je best was, lees je aanbevelingen op LinkedIn of maak een lijst van alles waar je goed in bent of om gewaardeerd wordt.

7. Moeilijk kunnen ontspannen

Heb je een drukke (werk)week en kom je in het weekeinde niet aan ontspanning toe? Dan wordt het steeds moeilijker om uit die hoge versnelling te stappen. De gewoonte maar door te gaan wint waardoor je overbelast kunt raken. Al zijn je activiteiten nog zo inspirerend, wanneer je geen rust neemt loopt je batterij toch leeg. Je kunt je ook schuldig of nutteloos voelen als je even niets doet. Een te hoog arbeidsethos kan een valkuil worden. Er is niemand die altijd kan pieken.

Tip: Bedenk dat wanneer je ontspant je wel degelijk bezig bent, namelijk met je gezondheid. Tijdens slaap of rust herstelt je lichaam en geest zodat je de volgende dag fris en fruitig verder kunt. Leven in verschillende ritmes is essentieel voor je gezondheid en welbevinden. De natuur is ook zo geprogrammeerd.

8. Je overal verantwoordelijk voor voelen

Werkgevers of klanten zijn dol op mensen die verantwoordelijkheid nemen en meer doen dan van ze verwacht wordt. Een prachtige eigenschap. Dit zijn helaas ook vaak de mensen die het eerst opbranden. Het begrenzen van je eigen verantwoordelijkheid of takenpakket is lastig als je vindt dat je verantwoordelijk bent voor het geheel in plaats van jouw aandeel. We zijn allemaal radertjes in een netwerk. Op een feestje ben jij niet alleen degene die zorgt voor een goede sfeer. Geef jezelf geen te kleine rol maar zeker ook geen te grote waar je over struikelt. De mens die alles kan, weet en doet moet nog uitgevonden worden. Ook al zit je er dichtbij.

Tip: Bemoei je niet ongevraagd met zaken van iemand anders tenzij je hulp gevraagd wordt. Bijt je tong af en ga iets voor jezelf doen. Dit voelt onwennig in het begin maar geeft jou (en anderen) lucht en ruimte.

9. Sterk competitief ingesteld zijn

Wil je altijd winnen dan sta je eigenlijk altijd op scherp. Wat zou er gebeuren als je gewoon iets doet voor je plezier zonder te scoren? De speelsheid die je als kind had heeft veel kwaliteiten. De energie die vrij komt is goed voor lichaam en geest. Willen winnen is mooi voor een doel dat ook echt belangrijk voor je is. Sport en spel is leuk als je er ontspanning en plezier aan beleeft. De moeite die altijd willen winnen kost kan je plezier en creativiteit in de weg zitten.

Tip: Zet in op wat je echt belangrijk vindt en zorg ervoor dat de weg er naar toe de moeite waard is. Activiteiten hebben ook een verbindende factor tussen mensen. Sociale contacten versterken je vitaliteit.

10. Alles willen controleren

Je hebt goede organisatorische eigenschappen. Je bent een duizendpoot of extreem goed in 1 ding. Natuurlijk ben jij de enige die kan wat jij kunt. Er bestaat geen tweede jij. Wanneer je merkt dat werkzaamheden boven je hoofd uitgroeien wil je alles blijven controleren en liever niets uit handen geven. Je bent bang dat het verkeerd af loopt als je delegeert. Hiermee belemmer je de groei van je project en van jezelf. Zijn er taken die je aan anderen kunt overlaten? De meeste mensen groeien wanneer ze verantwoordelijkheid krijgen. Gun ze die kans. Al doen ze het niet precies als jij, wellicht heeft dat zijn charme en kom je op nieuwe ideeën?

Tip: Bekijk de voordelen van niet alles altijd alleen hoeven doen. Vraag je af wat of wie je project nodig heeft om tot volle bloei te komen. Bespreek waar je bang voor bent en durf hulp te vragen.

Tips

Herken je een of meerdere valkuilen? Gefeliciteerd, dan heb je een grote winst behaald! Elke verandering begint bij bewustwording. Om van automatische reactiepatronen af te komen is het van belang te weten welke valkuilen jou afhouden van je innerlijke rust en plezier.

Wanneer je de oorzaak van je stress niet kunt wegnemen, bijvoorbeeld een deadline, kun je mogelijk winst behalen bij het veranderen van je opvatting of acties. Eerder delegeren, minder belangrijke activiteiten schrappen, open communiceren met klanten en hulp vragen bijvoorbeeld.

Het gevoel van vreselijk naar vervelend is al winst. Stel je voor dat er een volumeknop zit op je stressniveau. Bedenk eens welk niveau echt bij de situatie past.



Over Melanie



Ik ben Melanie Raaijmakers. Als vitaliteitstrainer ontwikkel ik diensten en producten die bijdragen aan een gezonde werk- en leefstijl. In 1999 heb ik WorkMassage opgericht omdat ik graag ontspanning en energie op de werkvloer breng. Zo'n dynamische omgevingen spreekt me erg aan.

Binnen een paar jaar had ik letterlijk mijn handen vol aan bedrijven die graag op regelmatige basis **stoelmassages** voor hun medewerkers willen. Inmiddels heb ik zoveel vakkundige en enthousiaste masseurs in mijn team dat we opdrachten in heel Nederland verzorgen.



Massage bevordert de balans tussen lichaam en geest.

Afvalstoffen worden afgevoerd, spieren worden soepel, de bloedsomloop verbetert alsmede je algehele weerstand. Wie zich regelmatig laat masseren zit weer lekker in zijn vel. Dit verbetert de concentratie en de productiviteit.

Naast stoelmassages heeft WorkMassage nu ook een eigen Vitaliteitsteam. We geven trainingen en workshops die een gezonde leefstijl van medewerkers ondersteunen op een laagdrempelige manier.

Workshops en trainingen

Onze workshops en trainingen richten zich op:

- Stresspreventie** In drukke tijden is het soms lastig om goed voor jezelf te zorgen. Herken je eigen stress signalen en leer ze om te buigen naar een hanteerbaar en gezonder niveau
- Vitaliteit** Ontdek de 6 belangrijkste elementen voor een gezonde leefstijl én hoe ze toe te passen in het dagelijks leven
- Ontspanning** Jezelf kunnen opladen om in balans te blijven kun je op diverse manieren doen. Praktische workshop met veel oefeningen.

Deze workshops worden in company gegeven, informeer naar de mogelijkheden via www.workmassage.nl

Massagebon

Geef eens een massage cadeau met de landelijke Massagebon!

Bestel hem eenvoudig op www.massagebon.nl en vind daar alle aangesloten masseurs waar je de bon kunt inwisselen.

De landelijke dekking zorgt ervoor dat er altijd wel een professionele massagepraktijk in de buurt is.

Een leuk cadeau:

- voor de Kerstdagen
- bij Vader- of Moederdag
- als verjaardagsgeschenk
- als relatiegeschenk
- zomaar als beloning voor iemand



Nawoord

De lijst met valkuilen is hopelijk herkenbaar. Ik hoop dat je met de tips succes boekt en je innerlijke rust toe neemt. Ben blij met elke gedachte die stress laat slinken en elke actie die je gevoel van welbevinden vergroot. Stress zal nooit helemaal verdwijnen, maar hanteerbare stress is een stuk gezonder!

Ontvang je ons GRATIS eZine StressLess al?

Geef je gratis op via de website en profiteer elke maand van nog meer tips tegen alledaagse stress. Je email adres wordt niet voor andere doeleinden gebruikt.

Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de auteur gebruikt worden. Je kunt het e-book natuurlijk wel aan iemand doorsturen die er wat aan kan hebben, graag zelfs!

WorkMassage

Schaafstraat 20G

1021 KE Amsterdam

020 - 612 32 85 / 06 - 143 722 50

info@workmassage.nl

www.workmassage.nl

